

食べてしまった〇〇をなかったことにする運動量

菓子パンの代表、メロンパンのカロリーはどれだけあるかご存知ですか？
原材料やサイズによってさまざまですが、なんと1個400～500kcalもあるのです！これは小柄な女性なら一食分に相当します。あっと言う間に食べてしまえる量ですが、そのカロリーを消費しようと思ったらとても大変！いったいどれだけの運動が必要なのでしょう？

400kcalを消費するためには…

<成人男性70kgの場合>

水泳(クロール) 41分



ジョギング 48分



歩行 1時間25分



掃除(掃除機をかける)
1時間42分



※参考：国立健康・栄養研究所
※体重が重い人ほどカロリー消費は大きくなります。

ぺろっと食べてしまったメロンパン分のカロリーを消費するには、**長時間の運動が必要**なのです。

“ながら運動”で毎日+10分！

どれだけの運動が必要か分かっていても、忙しくて時間がとれない！疲れて休日まで動けない！という方も多いはず。そんな方におすすめしたいのが“ながら運動”。一度に何時間も続けて運動するのは大変ですが、日常の動作をしながらこまめにやっても十分効果はあります。シーン別にできる簡単な“ながら運動”をご紹介します。

その1 通勤途中ながら運動

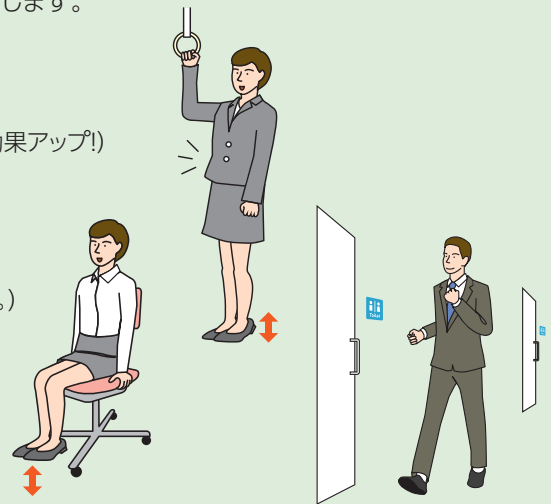
- エレベーターは使わず階段を上り下りする
- 電車の中でかかとの上げ下げ(お腹に力を入れながらやるとさらに効果アップ!)

その2 仕事中ながら運動

- 足を浮かせてデスクワーク(8秒浮かせた後、4秒かけて戻す)
- 歩く距離を増やす(いつもより遠くのトイレを使う。遠くでランチする。)

その3 自宅でながら運動

- 歯磨きをしながらスクワット
- テレビを見る時、CMの時は足踏みをする



運動は続けることが何より大事です。食べ過ぎてしまったカロリーを一度に消費しようとするのはとても大変！まずは昨日よりも+10分体を動かすことを目標に、こまめな運動で毎日の消費カロリーを増やしてみませんか？

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。